



TITLE:

<講演9>スペシャルセッション 震災による心の傷つきとそのケア

AUTHOR(S):

桑原, 知子

CITATION:

桑原, 知子. <講演9>スペシャルセッション 震災による心の傷つきとそのケア. 京都大学附置研究所・センターシンポジウム: 京都からの提言 -21世紀の日本を考える (第6回)- 「混沌の時代に光を探る」 2012, 6: 87-96

ISSUE DATE:

2012-03-01

URL:

<http://hdl.handle.net/2433/179441>

RIGHT:

震災による心の傷つきとそのケア

京都大学教育学研究科 教授 桑原 知子

京都大学教育学研究科の心理臨床学講座に所属しております桑原と申します。専門は臨床心理学ですので、そういった観点から今回の震災に関係した心の傷つきということ、心のケアということ、それから三番目にはその状況の中で今、どのようなことができるか、そして何をすべきかということに関して一言ご提言申し上げたいというふうに思っております。

まず、1. **震災による心の傷つき**ですけれども、大きく分けまして三種類のストレスがあると言われております。一点目は災害そのものによるストレス反応。これを**トラウマ反応**と申します。二番目は災害によって大切な人や物、場所、思い出等を失ったことによるストレス。それを**喪失反応**と申します。大切な人をなくしたということだけではなくて、自分の大切な家であったり、景色であったり、そういうものを失うことも喪失反応でございます。三番目は被災後の日常生活の変化、不自由な生活、将来への不安等が継続することによるストレス。これを**日常生活上のストレス反応**と申しますが、こういった3つのストレス、一つだけでもすごく大変なストレスでございますけれども、こういうものがいっぺんにやって来て、それに耐えていかなければならないというのが、被災者の現状だろうと思います。

まず一番目の1) **トラウマ反応**ですけれども、こういったことが起こるとというのが（この表に）まとめてございます。Aは、**再体験**。思い出したくないのに嫌なことを思い出すとか、怖い夢をみて目が覚めるといったことをいくら頑張っても止めようとしても止めることができません。悪夢にうなされるといったことが繰り返されます。Bの**過覚醒**というのは、体験に関する感覚にとっても敏感であるとは書いていますが、これはじっとしていても、いつも何か目眩がしているような、どこか揺れているような感覚になったりします。それは実際、本当に震度1の微弱な地震が起こっている場合にもそれを感じてしまったりといったような、そういった状況になることがございます。それからニュースも怖いし、いろんなことに感覚が研ぎすまされてしまうような状況になります。一方で全く逆に、**麻痺**、あるいは**解離**、**回避**といったことを人間の心は行います。それはですね、例えばその時のことを思い出さなくなるとか、ぼうっとして何も手につかないとか、知らず知らずのうちに災害に関わることを避けていて、どこかたいへん明るい振りをされたりするような状況になることもございます。

トラウマ反応の特徴は、**身体的かつ無意識**であるとは書いてございますけれども、コントロールできないフラッシュバック（フラッシュバックというのはそのときの状況が蘇ってくるという状況ですけれども）そういうこと。あるいは、自分がそういうことになっているということをご自分自

身で気がついておられないことがございます。

それから、Bのところ、これがとても重要なことなのですが、トラウマとなる要因は人によって、状況によって異なっております。それから反応の種類も大きさも人によって様々に異なっています。つまり同じように地震を体験し、あるいはすぐ傍にいたからといって、同じトラウマ反応を起こすわけではございませんで、人によって様々な反応の違いがあるというのが特徴です。

Cの子どものトラウマ反応なのですが、年齢によって少し表現の仕方が違います。まず、幼児期から少年期前期にかけて、小さいお子さんの場合には退行と書いていますが、年齢の発達段階の前の段階に戻る。私が神戸の震災の時にお会いしました例では、小学校6年生ぐらいになっておむつをするようになったという例がございました。つまり発達の前の段階に戻るということが出てきます。それから、少年期中期から思春期前期にかけまして今度は行動化。とても高揚してはしゃぎまわるとか、イライラして人やものにあたるといった表現をすることが多くございます。一見、とても元気なので、ああこの子は元気ですねとか、報道機関等も「今元気に遊んでいる子どもたち」と報道されることがございますけれども、見ていて少し気遣われる場合もございます。それから思春期以降になりますと、成人と同様に、抑うつとか身体化等を起こすといわれています。

ここも大事なところなのですが、トラウマ反応というものは、災害後に多くの人が体験します、ごくノーマルな反応です。決してこれが異常ではございません。むしろ、それが全く出てこない方が心配なのです。ここのところ見逃しがちでして、元気にしているとか、大丈夫そうだという方の方を見過ぎてしまわれることが多く、逆にそういった症状を出しておられる、例えば先ほどのおむつをするような子どもさんの場合にも、お母さんが非常に心配して連れてこられたんですけども、実際にはそういう方のほうが回復力が早いということがいえます。子どもさんの場合には全く出てこない場合も多くて、たとえば赤ちゃんとか、ごく幼少期にそういうことを体験していますと、その時には何も感じていないように見える。ところが、10年後、15年後、先ほどの放射線のお話のように、同様に心にも何らかの影響がやっぱりあるだろうと思うのですが、その時、表現できなかった子どもさんの方がむしろ後になって出てくる可能性も高い場合がございます。ただし、全てではございませんので過剰に気にする必要もありませんが。そういう意味で、こういったトラウマ反応の表現というのは、非常に細やかに見ていく必要があるものです。

今、言いましたようにトラウマ反応そのものはごくノーマルな反応ですが、そのトラウマ反応がさらなるストレスを生むことがございまして、そういった悪循環が固定されることがあります。そうしますとPTSD（この言葉は聞かれたことがあるかもしれませんが）外傷性ストレス障害と言われる状態になります。これは障害ですので治療やカウンセリングを必要とすることになります。しかしこの区別は非常に難しいところがございまして、どれ位の期間続けばとか、

ありますけれども、今の段階ではまだよくわかりません。これから先ですね、非常にこういった方々が出てくる可能性があるということです。

二番目の2) 喪失反応ですけれども、喪失反応と言いますのは身近な方、あるいは大切な方を失われた場合に起こることです。あるいはご自分が癌と宣告された時にも起こります。つまり、今までの自分を失われたりする時に起こる反応ですが、この時は、よく似たプロセスを辿ると言われております。まずは否認。そんな筈はないとか。その次は怒り。怒りですけれども他者に対する怒りとして出る場合には、それは攻撃として出ますが、自己に対する怒り、つまり外側に向いている怒りが、内側に向かう時には自責というかたちになって出ます。そもそもは怒りなのですけれども、何故私だけが生き残ってしまったのか、私など意味もない人間だというように思われる。そういった表現で怒りを表現されている場合もございます。

それから絶望。それからその後、いわゆる「喪の仕事」と呼ばれることをします。モーニングワークというように申します。失ってしまったものは二度と戻ってこないのですけれども、人間にはイメージとして心の中にキープする能力がございます。例えば、ごく小さな赤ちゃんは、お母さんが目の前から居なくなりますと不安で泣きますけれども、その後、お母さんが居なくなっても大丈夫になります。それはお母さんのイメージを心の中にイメージ化して温存することができるようになるのです。同様に、確かに亡くなってはしまったけれども、心の中に生かす。そういう作業をすることによって受け入れということになりますが、これはそう単純ではございません。一旦受け入れたかなと思っても急に逆戻りをすることもございますし、そう簡単にできることではございません。この反応も長期に持続する場合はと書いてございますけれども、どうしても受け入れられない、納得できないという場合には専門家の助けを借りながらこういった作業をしていくということになります。

三番目の3) 継続するストレス反応ですけれども、これは日常的なストレスで、日常生活の変化、避難所の生活とか家族環境が大きく変わることがございますし、経済状態も激変いたしますので、そういったことからくるストレスがございます。それから災害に対する誹謗、中傷、風評被害、それから過剰な報道活動、実は今日も報道関係の方がいらしていますが、子どもさん達も次々と報道の関係者が行って、そういったことがストレスになるといったこともございます。それから、どういう出方をするかという、体調不良で気力がないとか、イライラして人や物に当たるとか、お酒の量が増えるといった方もございますので、こういったことは十分によく観察してケアをしていく必要がございます。

今まで申しましたことがストレス反応の様相なんですけれども、「心象風景」と書いてございますが、先ほどのご発表の中でいくつか写真が出てきました。たぶん写真が出るだろうと思って今回は持ってきませんでしたけれども、景色の風景ですね、瓦礫があるとか、とんでもないところに船があったり、バスがあったりするような写真をご覧になったと思いますが、あれが「心の様」であるご理解いただければと思います。心の様相というのは、ちょうど風景と同様です。です

ので、亀裂が入った建物や瓦礫が散乱している状態というのが、まさに心がそういった状態にある。したがって、それが片付いていくというのは、心も自然とその状態において少し片付き始めているというふうに理解をすることができます。

それから「表現の多様性」というように書いていますが、これもとても重要なことなのですが、悩みとか苦しみというのは比較することはできません。例えば、そんなに被害を受けてないだろうという方が、非常に辛い思いをされていたり、反応を示されることがございます。そういう方に対してとても冷たい目で見ることがございます。たとえば、「もっとひどい被害を受けた人がいるのに、あなたには家があるじゃないか」というふうに言われることがございますが、悩みとか辛さというのは、決して比較できる物ではなく主観的なものなので、したがってそういった比較する見方をしてはいけないということが、とても重要だというように私は考えております。

それから「自己回復」というのは、人間が持っている力でございまして、それでですね、病むこととか、悩むことは正常な反応です。このことをともかくよくないこととして、なんとか除去せねばならないという発想だけではだめで、(もちろん先ほど申しましたように長期化する場合にはそうした治療の手が差し伸べられなければなりません、) 心に関しましてはご自分自身が持つ力を最大限活用し、サポートしていく姿勢がとても重要です。

それから「阪神大震災との違い」というのが、今回少しあるように思います。一つは、土台の露出と書いていますが、先ほど心象風景という話をしましたが、阪神大震災のときには家が崩れたり、亀裂が入ったりということが非常に多くございました。つまり心にも亀裂が入ったり崩れたりしたということなのですが、今回をみますと、津波が全部さらって行って、残っているのは土台だけというところがよく見られます。つまり、心にも同じような状況が起こっている。このことから言いますと、心の基底部分、後の方で申し上げますけれども、人間の心にとってごく基本的なことから、それはすなわち私は生と死だと思えますけれども、そういうところに直接触れている。そういう話題にあたっていかなければならないというのが、今回の特徴かというふうに思います。二つ目の地域性なんですが、これは地域によって人の心というのは様々に異なっておりまして、特に東北の方は我慢強いとよくいわれますけれども、あまり、しんどいということを言葉に出されません。そのことは先ほど申しましたように、少し難しい面もございまして、なかなか表現をされませんので細やかなケアが必要です。あるいは、移動するという点に関してもとても抵抗を示されることが多いように思います。

それから「原発事故」というのも、これもまた大変なことで、先ほどの津波のこととも違っていて、また違ったストレスがあるというように思います。これは身体的不安、目に見えない放射線という身体的不安を伴うこと。それから地震はまた来るかもしれないという不安はございますが、一応おさまったというのと、ずっと継続しているというこの継続的な不安というのも様相が異なってきます。安心と安全が得られないということ。つまり、大丈夫ではなかったということが、絶えず人の心を不安にさせます。それから「水の災いと火の災い」というように、津波とい

うのは大きく水と考えられますが、火の災い。火というのは人間が文明化するために後から手に入れたものだというように思います。つまり、人間が自然に対して対抗しようとしたものだと思うのですけれども、それがコントロールできずにやられている状況というのは、非常に難しいことで、人災である側面がございます。これは人災と天災、どちらが良いとか悪いとかは言えません。やはり少し様相が違うストレスが関わっているというふうに思われます。

それから、原発と心というのは似ているところがあるなと思われるのですが、それは、目に見えないということです。さわれない。出て来るのは結果のみですね。結果とかそういったものでしか推し量れないというところがとても似ているなと思います。ただ、心は自ら回復する能力は持っていますが、原発は自ら治りません。そのために人間があらゆる手を尽くしてケアをしないとといけないというのが、また原発の状況であろうかと思います。

以上、今回の震災によって、心の世界では非常に根源的な大きなことが起こっていると考えられて、下に3つ挙げましたが「**自明性の喪失**」といいますのは、私たちはたぶん、これが当たり前だろうと思う「**自明な**」世界に生きております。統合失調症と言われる人たちの病理というのは、この自明性が喪失しているといわれていますけれども、そういった世界と共通した恐怖体験というものを味あわされているというのが現状です。

二番目は「**基本的信頼感 Basic Trust**」ですが、これは、アイデンティティということを言いましたエリクソンが申しました言葉です。私たち人間は、未来が見えない。一瞬先が見えないにもかかわらずのうのうと暮らしております。ここにいる皆様方も一瞬先に大地震がくるかもしれないんですけれども、ちんまりとお座りになっておられますのは基本的信頼感があるからです。基本的信頼感とはどういうことかという、「まず大丈夫だろう」という感覚です。これは、お母さんと子どもとの関わりの中で、ごく幼少期に形成されるものでして、赤ちゃんが泣いたり、不満を言いますとお母さんがすぐ飛んでこられて、おっぱいをあげたり、おむつを替えたりされますので、赤ちゃんは何となく大丈夫かなと、この世は大丈夫かなと思うようになるのではないかと思います。私はそれを「**良い魔法使い理論**」と言っているのですけれども、良い魔法使いはですね、「大丈夫、大丈夫」といって育てます。一方「**悪い魔法使い**」は何をするのかというと、「**本当のことを言う**」ような気がします。本当のことというのは、一瞬先に地震が起こるかもしれないとか、そっちのほうが本当だろうと思うのですが、そんなことを考えていては恐くて生きられません。したがって人間は、「大丈夫、大丈夫」と言って育てられていくのだらうと思います。ところがその基本的信頼感というものに傷がついた、あるいは流されてしまったというのが今回の震災の大きな特徴だらうと思います。

私が今思いますのは、この地震によって、(心という分野においてですが) 人間として生きるというのはどういうことかということを考えねばならないような事態が引き起こされたと考えております。ちょっとラフな絵で申し訳ございませんが、この図のような亀裂が起きます。たとえばこれがコンクリートだとしますと、底の部分まで掘って、もう一回詰め直すと思うんです。心

も同様でして（これを退行といいます）、修復する時には少し発達の前段階に戻りまして、発達の下段階ですね、心の奥の層からもう一度積み直すという、少し時間はかかりますけれども、そうした修復作用を行うのが心のシステムということになります。

次に「2. 心のケア」について申し上げたいと思います。まず「人間」に対する反応について説明します。心のケアというのは、様々な技法等がございますので、今回はそれについて、個別の技法については申し上げません。で、今日は、私の考えるベーシックな、共通の考え方、これが重要だということを申し上げたいと思います。私は、相手が人間だということを非常に重用視したケアが必要だと思っているのです。それは具体的には3つありまして、自己回復力を活かすこと。多様性に留意すること。関係性によってつながることという3つのことを提言したいと思います。これは人間が、物とは、人工物とは違うということが重要だと考えるからです。

まず、「1）自己回復力」といいますのは、各個人のもつ自己回復力を活かすために寄り添うということで、つまり、「治療」ではないのです。被災していない人間が、被災しているかわいそうな人間を助けるという発想ではございません。今回、直接被災していない人間も必ず傷を負っておりまして、ある意味、誰しもが被災して心が傷ついております。そういう意味で、傷ついた人が傷ついた人を助けるという発想です。ボランティアは、なかなか難しいのですが、誰のためかということをおぼろげに考える必要がございます。今、一生懸命に行ってくださいのはいいのですが、そのために向こうの方がとても困っておられるということが発生する場合がございます。これは、ボランティアというのは誰のためにやっているのかと自問する姿勢というのを失ってしまいますと、かえって迷惑ということになってしまうのです。

次に、「2）多様性」なんですけれども、人間というのは個々人全て顔が違いますように全ての心も違うという多様性を持っております。全員違います。2人として同じ方はおられません。そのために個人差、人は皆違うということをよく念頭におきながら対応する必要がございます。それから、時期差と書いていますが、災害ハネムーン期…何か嫌な言葉ですけども、災害のあとはみんなが、わーわーと言いますが、それから以降、どんどん忘れていきます。むしろその時にしっかり対応することが必要だというように思います。それから特に今回の場合の「差」ですけども、マラソンで、よく市民マラソン等、スタートは一緒ですけども、あとずらっと長く線が伸びます。それと同様に、今回は被災者の方の状況が千差万別になってくる可能性がございますので、そういったことに注意する必要がございます。マニュアルという物が作れないというのが非常に難しいところです。

「3）関係性」と書いていますのは深い次元でのつながり。人と人の心というのは、これもラフな絵で申し訳ございませんが、上の山が2つございますが、Aさんの心とBさんの心というように考えて下さい。上の方ではもちろん、違う他人ですけども、人のここでは底ではつながっている。これはユングが普遍的無意識と呼びましたけれども、実はつながっていますので、わたしたちこの京都にいる人間も、決して被災していないわけではなく、同じように心が傷つい

てございます。そういう意味でそのつながりの中でケアをしていくということが非常に重要かというように思います。

「調査やアンケートの危険性」と書いていますがこれは、「被災しなかった人間」が「被災したかわいそうな人」に調査をするという手法をとりますと、非常に大きな傷をつけます。前はディブリーフィングといいまして、絵を描かすのが良いといわれたことがあったのですが、安全な守りのある中で描かせるということが必要で、無理矢理ということは決してやってはいけません。それから、「聴くこと」というのはボランティアの方がよく「聴くことなら私にもできます」と言われるのですが、実は聴くことは非常に難しく、こうした多様性とか、そういったことのトレーニングを受けていないとかえって、引き出すだけで傷つけるということがございます。私は、専門家というのは限界を知っている人だというふうに捉えておりますので、そういった点に留意をしながらやる。それから継続していける人。一回ちょっと行って終わりというのかえって人を傷つけますので、そういったことも留意しながらやる必要がございます。それから支援に行った人のケアというのも非常に必要でして、今これから支援者の二次的なトラウマが出てくる可能性が高くなっております。

今、私どもでは、臨床心理士会を中心として東日本大震災支援センターというのを立ち上げて活動を行っておりますとともに、京都大学でも、「こころの支援室」というのを立ち上げて、こういった活動を展開しております。

「3. 今私たちができること、なすべきこと」なんですけれども、津波の映像ですね、ひたひたと波が迫っている映像を何度か見られたことがあると思いますけれども、あれはまさに「死」ではないかと思います。文字通りの死ですね。「どうして若い人が生き残らずに高齢者が生き残ったのだ」というような感想をもらす人がございますけれども、私が思いますのに、「死」というのは非常に平等だと思います。別にお金持ちだからやめておこうとか、そういうことはなくて、一斉に同じように、「死の前の平等」があったと思います。しかし、それゆえに生き残った人間は非常に個別性が高い。つまり、個としてみんなが生きているように思うのです。「津波でんでんこ」という言葉をお聞きになられた方がいらっしゃるかもしれませんが、釜石における伝承で、3歳のお孫さんを、おじいちゃんが見ないでさっさと逃げたという話です。それはどういうことかということ、津波という状況の中では、たとえ家族という絆であろうとも、それを切ってまで、それぞれが個々として自分のことを自分でひきうけて行動すべしということです。つまり、「生きる」ということは非常に個別性が高いと私は思います。圧倒的な、地球という揺れの中では、人間なんてほんとうにちっぽけな存在ですが、しかし、だからこそですが、一人一人の人間の個別性というのが生きている限り非常に重要であろう。だからこそですね、今回の地震では、目の前で人が死んでいく、それを助けられなかった自分は生き延びたということがとても辛いという方がたくさんいらっしゃるのですけれども、それでもというか、だからこそ、生き抜いていくべきだというふうに私は思います。大変なことですが、「生きる」ということはそういうこ

とではないか。あるいは支援に関しましても私は、一人一人ができることをするということが最も重要ではないかと思っております。別に現地に行かなくても良いと思いますし、何でも良いと思うのですね。それぞれ一人一人がする。そういう個別性が重要だというふうに思っています。

安全と安心ということに関しましては、先ほど申しましたように、「大丈夫」ということが全然生かませんでした。大丈夫ではありませんでした。それから、科学はこういった「大丈夫」を根拠づけるためにエビデンスを積み重ねてきたと思いますが、それが「想定外」でございました。「なぜ私の子どもが死んだのか」と、交通事故等何かで自分の子どもが死んだ時、母親が問う。その問いにどう答えるのか。「これは運命だった」と言ってしまうても何も救われません。人間はそれでは納得できない。かつ、「頭蓋骨骨折で」というのは、HOW で答えただけですので、たとえそれがエビデンスによる説明だとしても、それで納得したりはしない。私たちが受けたことを、どう受け止めて行くのかということが、今後の私たちに課せられた非常に重要な課題ではないかという風に考えております。

京都大学附置研究所・センターシンポジウム
東日本大震災を考える

震災による心の傷つきとそのケア

京都大学大学院教育学研究科
桑原知子

1. 震災による心の傷つき

・ 三種類のストレス

- 1) 災害そのものによるストレス(トラウマ反応)
- 2) 災害によって大切な人やもの、場所、思い出などを失ったことによるストレス(喪失反応)
- 3) 被災後の日常生活の変化、不自由な生活、将来への不安などが継続することによるストレス(日常生活上のストレス反応)

杉村省吾、本多修、富永良喜、高橋哲(編)『トラウマとPTSDの心理援助』金剛出版
2009より

1)トラウマ反応

- ・ A 再体験
思い出したくないのにいやなことを思い出す
こわい夢を見て目が覚める
- ・ B 過覚醒
体験に関連する感覚にとっても敏感である
災害に関連するニュースなどがとてもこわい
また同じようなことがおこるのではないかと心配である
- ・ C 麻痺、解離、回避
そのときのことが思い出せない
ボーっとして何も手に付かない
知らず知らずのうちに災害に関わることを避けている

トラウマ反応の特徴

- A 身体的かつ無意識である
コントロールできないフラッシュバックなど。
自分の状態に自分では気づきにくい。
- B トラウマとなる要因は人によって、状況によって、異なり、その反応の種類も大きさも、人によってさまざまに異なる。
- C 子どものトラウマ反応
幼児期から少年期前期にかけて → 退行
少年期中期から思春期前期にかけて → 行動化
ex.とても高揚してはしゃぎまわる
いらいらして人やものにあたる
思春期以降では成人と同様、抑うつ・身体化など。

- ・トラウマ反応は、災害後に多くの人が体験するごくノーマルな反応

(むしろ、それがまったく出てこない方が心配。特に子どもの場合)

- ・しかし、トラウマ反応がさらなるストレスを生み、悪循環が固定されると

「PTSD」→ 治療、カウンセリングを必要とする
Post-Traumatic Stress Disorder (外傷後ストレス障害)

2) 喪失反応

喪失反応のプロセス

否認 (そんなはずはない)

→ 怒り (他者に対する怒り < 攻撃 > ・自己に対する怒り < 自責 >)

→ 絶望 (抑うつ、身体化)

→ 喪の仕事 (失った対象を心の中に生かす作業)

→ 受け入れ (心の中の対象とともに生きてゆこうとする)

この反応も、長期に持続する場合には、専門家の助けを借りる必要がある。

3) 継続するストレス反応

- ・ 日常的なストレス

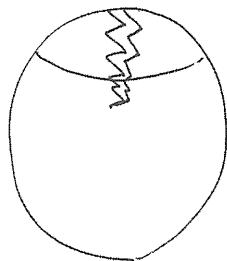
1. 日常生活の変化 避難所の生活・家族関係の変化・経済状態の変化など
2. 災害に対する誹謗、中傷、風評被害など
3. 過剰な報道活動

体調不良。気力がない。自分はだめな人間だと思う。いらして人や物にあたる。どうでもよいことに熱中する。お酒の量が増えたり、不必要なものを買い込んだりする。など。

ストレス反応の様相

- ・ 心象風景 人のことと風景 亀裂、がれきの散乱
- ・ 表現の多様性 悩み、苦しみを比較することはできない
- ・ 自己回復に向けて 病むこと、悩むことはむしろ正常な反応である
- ・ 阪神大震災との違い 土台の露出
地域性
- ・ 原発事故 身体的不安 (目にみえない放射線) をともなう
継続していること
安心と安全が得られないこと (“だいじょうぶ”ではない)
水の災いと火の災い—人災であること
原発とところ

自明性の喪失
基本的信頼感 (Basic Trust) (by, E.H.Erikson) のゆらぎ
人間として「生きる」ということ



2. 心のケア

- ・ 「人間」に対する対応

1) 自己回復力を活かす

2) 多様性に留意する

3) 関係性によって「つながる」

1) 自己回復力

- ・ 各人のもつ、「自己回復力」を活かすために寄り添う。

「被災していない人間が、被災している“かわいそうな”人間を助ける」のではない。

「治療」とのちがいが

ボランティアは「誰のため」か

2) 多様性

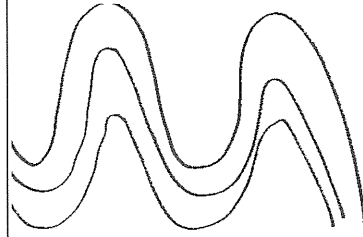
- ・ 個人差 人はみな違う
- 時期差 「災害ハネムーン期」のあと
- 地域差 地域を移ることのむずかしさ

特に今回の場合の「差」

「マニュアル」での対処不能

3) 関係性

- 「深い」次元でのつながり
- 「調査」や「アンケート」の危険性
“むりやり”絵を書かせたりしてはいけない
- 「聴く」こと
専門家→限界を知っている人
- 支援者へのケアの必要性



東日本大震災心理支援センター

<http://www.ajcp.info/jpsc/>

日本臨床心理士会・日本心理臨床学会・日本臨床心理士
資格認定協会・日本臨床心理士養成大学院協議会

京都大学大学院教育学研究科附属

臨床教育実践研究センター

「こころの支援室」

<http://www.educ.kyoto-u.ac.jp/shien.html>

3. 今わたしたちができること・なすべきこと

1) 「死」と「生」 ～津波をうけて～

死の前の「平等性」と生の「個別性」

「津波てんでんこ」

釜石における伝承

1896年明治三陸地震のときの教訓

釜石市立釜石東中学校では、「各自が自主避難」

参考文献

山下文男 『津波てんでんこー近代日本の津波史』 新日本出版社 2008

「一人一人ができることをする」

2) 安全と安心 ～原発事故をうけて～

“だいじょうぶ”と“Evidence”を越えるには？

“だいじょうぶ”ではなかった

“想定外”のことがあった

「なぜ私の子どもが死んだのか」という問いに
どうこたえるのか